

1. Hoja informativa COVID-19
2. ¿Puede ser COVID-19?
3. Cuidar su salud
4. Cuidar de una persona enferma
5. Manejar el estrés y el enojo
6. Hacer cubrebocas, jabón y más
- 7. Respirar mejor**
8. Protegerse en las manifestaciones

# COVID-19: Cómo respirar mejor

Respiramos mejor cuando tenemos pulmones saludables y podemos respirar aire limpio. Respiramos sin pensar, recibiendo al inhalar el oxígeno que necesitamos para vivir y sacando al exhalar el aire usado que nuestro cuerpo ya no necesita.

Las enfermedades pueden causar congestión en los pulmones. Esto hace que nuestros pulmones no capten el aire y oxígeno que necesitamos, ni permite que el aire gastado salga por completo. En vez de respirar hondo, una persona puede respirar rápido y poco profundo para poder recibir suficiente aire. Si la respiración poco profunda se vuelve lo normal, puede dañar la salud. Estos ejercicios ayudan a aprender a respirar mejor y a abrir las vías respiratorias.

Enfermarse con COVID-19 puede hacer que respirar sea difícil o hasta doloroso. Mover el cuerpo y ejercitar los pulmones hacen que sea más fácil respirar y recibir el aire que necesitamos. Y si usted empieza a hacer estos ejercicios antes de enfermarse, su respiración estará menos afectada si se enferma.

## Cambie el cuerpo de posición para ayudar con la respiración

Cuando uno está enfermo, solo tiene ganas de estar echado en la cama, boca arriba. Pero esa posición hace que el cuerpo tenga que esforzarse más para respirar. Trate de descansar en diferentes posiciones y muévase un poco.

- Descanse boca abajo o de lado.
- Acuéstese con 2 ó 3 almohadas bajo la barriga, o un poco más arriba en el pecho. Luego alce los brazos al lado de las orejas. Respire por la nariz y exhale por la boca.
- Si tiene mucha congestión en los pulmones, pídale a alguien que le ayude a aflojarla dándole palmadas en la espalda con una mano ahuecada.
- Hacer movimientos ligeros ayuda a mejorar la respiración, como caminar alrededor del cuarto, alzar los brazos arriba de la cabeza o girar el torso de un lado a otro.



## Ejercicios de respiración

Haga los siguientes ejercicios por 10 a 15 minutos, 2 veces al día. Al hacerlos todos los días, más fáciles serán y mejor le harán sentir. Para todos los ejercicios **respire por la nariz**. Esto ayuda a que el aire que inhale esté más limpio, tibio y húmedo.

### Sienta su respiración

- Siéntese o recuéstese en una posición cómoda. Ponga las manos en las costillas bajas donde pueda sentir sus costillas y barriga.
- Respire por la nariz y sienta como se le llenan los pulmones de aire. Exhale por la nariz o boca. Sienta como la barriga y las costillas suben cuando inhala y bajan cuando exhala.

## Respiración con labios fruncidos

Este ejercicio ayuda a calmar el ritmo de la respiración.

- Respire por la nariz y llene los pulmones, contando lentamente.
- Frunza los labios como si fuera a apagar una vela y exhale lentamente por el espacio de los labios fruncidos. Exhale contando para asegurar que tome más tiempo que cuando inhaló.



## Aguantar la respiración por unos segundos

Una forma de fortalecer los pulmones y controlar su respiración es aplazar la inhalación. Este ejercicio también puede ayudar a detener un ataque de asma o de ansiedad.

- Respire de forma normal por la nariz. Luego exhale por la nariz y apriete la nariz con los dedos para aguantarse la respiración. Cuente despacio hasta 5 antes de soltar la nariz y respirar de nuevo.
- Respire de forma normal por 2 ó 3 respiraciones.
- Y repita: exhale, apriete la nariz con los dedos, cuente hasta 5 antes de soltar los dedos e inhalar profundamente. Continúe con el ejercicio.

## Respiración profunda

La respiración profunda ayuda a aflojar la congestión en los pulmones y a abrir las vías respiratorias. Respire despacio y suavemente cuando haga esta respiración profunda y haga esto 3 a 5 veces cada vez que lo practique:

- Respire lenta y profundamente por la nariz.
- Aguante la respiración por 2 ó 3 segundos antes de exhalar con un suspiro.

## Resoplar

Resoplar (jadear) es una técnica de respiración donde la persona exhala energéticamente por la boca, sin toser. Este ejercicio ayuda a sacar la congestión de los pulmones.

- Respire de forma normal y luego saque el aire rápida y energéticamente por la boca hasta que los pulmones estén vacíos. La exhalación va a salir como un sonido de ¡jaaa!
- Repita esto varias veces, resoplando siempre con la boca abierta.



Si escucha un crujir cuando resopla, toser le puede ayudar a despejar la congestión. Pero trate de no toser mucho porque esto puede irritar la garganta o los pulmones.

Busque a alguien que sepa de yoga, taichí u otras prácticas de movimientos lentos y respiración para que le enseñe algo que pueda hacer todos los días. O busque por internet.



Reírse y cantar ayudan a la respiración, a sacar el aire de los pulmones y, lo mejor de todo, es que también ayudan a mejorar el ánimo.